

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Viel Gemüse **Vegan** Family Thermomix übernimmt alles • 752 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Zucchini



Paprika multicolor



Champignons



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Gemüsebrühpulver



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
grüne Currypaste	25 g**	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	3053 kJ/730 kcal
Fett	4,6 g	36,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	21,9 g
Kohlenhydrate	11g	85,7 g
– davon Zucker	2,3 g	18 g
Eiweiß	2,5 g	19,4 g
Salz	0,43 g	3,38 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse **10)** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **IT:** Italien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal

BR: Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



Varoma vorbereiten

Zucchini längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und **Gemüse** darauf verteilen. Varoma verschließen.



Dampfgaren

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine **Ringe** schneiden.

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Limette** danach in 4 Spalten schneiden.



Weitergaren

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Varoma wieder aufsetzen und **Gemüse 5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Für die Soße

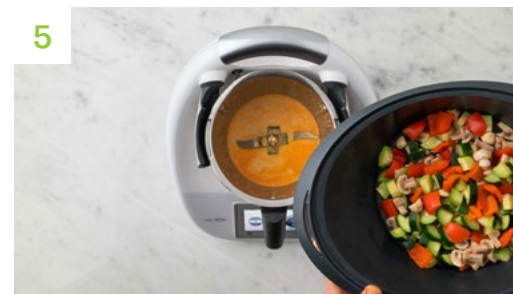
Achtung: Unser **grünes Curry** ist wirklich sehr scharf! Benutze am besten zunächst etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, weiße **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Currypaste** zugeben und **2,5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kokosmilch, **Gemüsebrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

grüne Currypaste

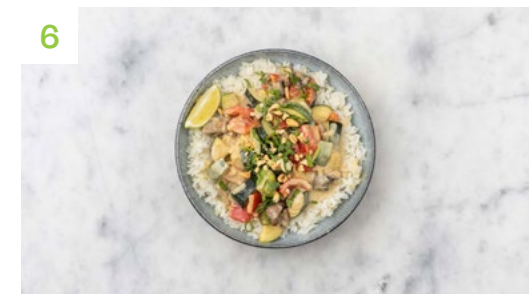
Unsere Currypaste enthält ordentlich grünen Chili – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.



Curry vollenden

Gemüse aus dem Varoma unter die **Soße** mischen und **Curry** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.



Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen und **Curry** dazu anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

